



התקשרו לאריאלה

אריאלה איילון

נתקעתם בסבך הבירוקרטיה הרפואית? כתבתנו תנסה לעזור לכם. **הפעם:** תשובות לכמה שאלות שחוזרות על עצמן פעם אחר פעם

החלטנו הפעם לייחד את המדור לתלונות חוזרות, שלא הספקנו להתייחס אליהן במהלך השנה שעברה, ולכן הפנייה היא בלשון רבים.

הפנייה של מבוטחי כל קופות החולים: "אנחנו לא יודעים למה גובים מאיתנו כאלה סכומים גבוהים על החברות בקופה. גם בכלל לא משנה להם שאנחנו בני הגיל השלישי, ומתקשים לעמוד בסכום. בכל פעם שאנחנו שואלים את מזכירת הסניף מדוע זה כה יקר, היא משיבה באדישות: 'ככה זה'."

על מה התרגזנו: על הראש הקטן של מזכירות סניפי קופות החולים, שבמקום לספק הסבר מניח את הדעת, בוחרות לפטור את השואלים במענה סתמי ומתסכל.

מענה המדור: זה ההסבר - מרבית מהפונים משלמים כפול - גם עבור בן/בת הזוג. גובה התשלום נגזר ממספר מרכיבים: מס חבר בסיסי וביטוחים משלימים שמציעה הקופה, כולל ביטוח סיעודי, שיכולים לייקר את המחיר במאות שקלים בחודש. תבדקו על מה בדיוק אתם משלמים והחליטו מה חיוני ומה לא בהתאם למצבכם הכלכלי.

הפנייה: "ביקשנו מהקופה לאשר לנו הדמיה/תרופה שאינה נכללת בסל, או השתתפות בעלות ביקור אצל רופא פרטי, ונתקלנו בסירוב. אנחנו חברים בקופה כבר עשרות שנים, יש לנו את כל הביטוחים המשלימים שהיא מציעה, ולמרות זאת, בשעה שאנחנו זקוקים למשהו מיוחד, התשובה היא תמיד 'לא'."

על מה התרגזנו? על כך שלצד דחיית הבקשה, כמעט אף פעם אין נציג של הקופה שיטרח להסביר ולנמק מדוע לא. **מענה המדור:** המחשבה המוטעית של הפונים, ששוב ושוב חוזרת על עצמה, היא ש"אם אנחנו משלמים, מגיע לנו הכול". ולא כך הוא. ראשית, כולנו משלמים לקופה המבטחת שלנו, כי אנחנו מחויבים לעשות זאת מכוח החוק. מה גם שאחרי הכל, בתשלום הזה אנחנו עושים טובה לעצמנו, ולא לקופה. זה מצער, אבל התשלום שלנו לא תמיד מחייב שכל בקשה שלנו תתקבל, וצריך להתרגל לעניין.

הפנייה: "למרות שכבר שנים אנחנו מבוטחים בקופה, לא מאפשרים לנו לקבל טיפולי שיניים ביננים. וכשאנחנו מקבלים שירות ממרפאות השיניים של הקופה, מתברר שאין בזה שום יתרון כספי. העלויות זהות במרבית המקרים למה שנהוג בשוק החופשי."

על מה התרגזנו? הפעם על המטופלים, שלפני שפנו לטיפול שיניים בקופה, לא גילו מספיק אחריות ולא בדקו את מחירי הטיפולים בשוק הפרטי.

מענה המדור: טיפולי שיניים אינם נכללים, כמעט אף פעם, בסל הבריאות, כך שמרפאות השיניים של הקופות מתנהלות כמו כל מרפאה פרטית אחרת, וגובות תשלומים בהתאם.

מנוע מכם תרופות חדשות? הרופא שאילו הפניתם אינו זמין? אף אחד לא אומר לכם מה הזכויות שלכם? אריאלה איילון, כתבת הבריאות שלנו, תנסה לעזור גם לכם. שלחו פרטים מלאים לאימייל: Ariela-a@yediouth.co.il או התקשרו: 03-6082515

זה לא הגיל לדהתחיל

כשהילדות שלנו חשופות ברשתות למשפיעניות שמציגות בגאווה את הליכי האסתטיקה שהן עוברות, ומתרות במיליוני העוקבות (המאוד צעירות שלהן, לעיתים) ש"חשוב להתחיל כמה שיותר מוקדם" - לא מפתיע שתעשיית הזרקות בוטוקס מפחידה מאוד צומחת כאן. הלקוחות הצעירים, והצעירים מדי, ממש לא מודעים לסכנות ולהשפעות הבלתי הפיכות על הפנים. יצאנו לבדוק

תמר איל-להב

ומטה שמתיעצים איתי לגבי שיעור יתר או מריטת גבות, דברים שבכלל לא היו בדור שלי, ואני נושקת ל-40. אבל זה לא אותו דבר כמו הזרקה לטיפול בשפתיים אצל נערה בת 17, שזה לא רק שינוי באידיאל היופי, אלא גם משהו יותר פרמננטי מאשר לק בציפורניים, החלקת שיער עם מחליק או איפור שאפשר להוריד. נכון שזרקות מיליוני נספגות אחרי הרבה זמן, אבל בסוף, ההזרקה הראשונה משנה את נקודת הפתיחה, והרקמה, גם חודשים אחרי שהחומר נספג, לא חוזרת למצב ההתחלתי שלה. וזה כמוכונ עוד לפני שדיברנו על המצב הנפשי העדין של ילדים בגיל הזה, שבו כל הרגשות מוקצנים, ואז חס וחלילה כל תחושה שלילית לגבי הנראות של ההורקה יכולה להיות קריטית."

מהאינסטוש למזרק

שינוי אידיאל היופי והשלכותיו, עליו ד"ר מרסר מדברת, הוא אחד הנושאים החמים היום. כך, למשל, בפלטפורמה האינטרנטית SCIENCE DIRECT, המשתפת מחקרים ומאמרים שונים, התפרסם מחקר שכותרתו FOLLOW, FILTER, FILLER, ובעברית: לעקוב, לפלטר (את התמונה שלכם)

ולהזריק. המחקר נערך בקרב 470 צעירים, שרובם, כך התברר, בכלל לא חשבו בהתחלה על הזרקות כעל אופציה לשיפור אידיאל היופי. ועם זאת, הזמן העורף שהם בילו ברשתות החברתיות, החשיפה שלהם למשפיענים ולחשבונות אינסטגרם שונים שמעודדים שיפורים חיצוניים כדי להגיע לאידיאל יופי מסוים, שינו את התמונה, תרתי משמע. מבין הנשאלים, מתברר שדווקא מי שעשו צילומי סלפי מפולטרים, כלומר עם שינויים קלים מבחינת אחריות גוון העור, צורת השפ-

זה התחיל בטטופים קלים: חברה ששאלה לגבי החלקת שיער לילדה שחוגגת בת-מצווה, אמא אחרת שהתייעצה לגבי לק ג'ל לחגיגות יומולדת של בת העשר שלה, ועוד אחת שתהתה ביני לבינה מאיזה גיל מותר להתחיל להסיר שיער באופן מקצועי. אחר כך, עם קשר או בלי, בשיחה על משהו אחר לגמרי, א' שיתפה אותי שכשהיא חיכתה בתור לרופאה המזריקה ישבו שם שתי בנות מהשכבה של הבן שלה, שחגג לא זמן 17, לאותה פרוצדורה בריוק.

אחרי שהלסת נשמטה לי, הנורה האדומה נדלקה: ראגה על מה זה אומר לגבי הבנות הפרטיות שלי, שנמהלה בהרבה חרדה. כי אין מה לעשות, במיוחד אצלי, שהיופי והאופנה על שלל הנגזרות שלהם הם תחומי העיסוק שלי, הפחד על איך זה ישפיע עליהן הוא בלתי נסבל באופן שוטף. ומבחינתי, עד כמה שזה נשמע מהחלל החיצון, אם ילדות בגיל 12 מחפשות איפה להחליק את השיער, או למה שבגיל 16 וחצי הן לא יחשבו להזריק כדי לשנות את גודל השפתיים? זה הרי הגיוני בהחלט, לא?

לצערי, מתברר שהמציאות לא רחוקה כל כך מהחרדות שלי. לפחות לפי מה ששיתפה אותי בשיחה כנה דוקטור סיון מרסר, מומחית ברפואת עור, אסת' טיקה ולייזר. "בשנים האחרונות אידיאל היופי הפך למשמעור תי וחשוב, ובמקביל הגילים שמתעניינים בכל הנושאים שקשורים לזה הולכים ויורדים", היא אומרת. "אני רואה את זה בשלל דרכים: בנים ובנות בגילאי עשר



עדי כהן



ד"ר סיון מרסר

צילומים: כפיר סיון / Shutterstock, א.ד.א. / קריאטיב



אחת על אחת

ענת לב-אדלר

על השינויים שתחולל התוכנית העירונית הראשונה בישראל לשוויון מגדרי, "עיר שווה", ואם פעם נראה אותה בכנסת שיחה עם עו"ד אפרת מייקין-כנפו

ת"ז: בת 47, נשואה, אמא לשלושה, ממושב כפר חיים.
רזומה: טייטל - מנהלת הרשות לחוסן ולשוויון חברתי ויועצת ראש העיר לקידום מעמד האישה בעיריית תל-אביב-יפו.

אנחנו בודקות האם הרחוב לוקח בחשבון את הצרכים של אישה שנמצאת בו: הולכת רגל, רוכבת אופניים ועוד



אחרי שעבדה בפרקליטות וניהלה תיקים פליליים מורכבים, במשך שנים הייתה גם חלק ממשרד העבודה והרווחה והובילה תוכניות ממשלתיות ופרויקטים שחיברו בין הרשויות המוניציפליות למגזר השלישי, הגיעה עו"ד אפרת מייקין-כנפו לעיריית תל-אביב-יפו, שם, בין היתר, היא משיקה את תוכנית "עיר שווה" לקידום שוויון מגדרי במגוון תחומים שנוגעים לרווחת התושבים - תוכנית ראשונה מסוגה בישראל.

מה בדיוק עושה התוכנית?

"אנחנו בודקות קודם כל את הצרכים של כל אישה שהולכת ברחוב. איך הרחוב מתוכנן? האם הוא לוקח בחשבון צרכים של הולכת רגל? של רוכבת אופניים? האם תחנות האוטובוס מספיק מוארות או מוצלות? הרי נשים פגיעות יותר לשינויי מזג אוויר. האם החניונים בטיחותיים? התקנו קליטה סלולרית בחניונים התת-קרקעיים כי נשים פוחדות, ובצדק, ללכת בלילה לחניון. אחד הדברים שאני הכי גאה בהם זה 'רצות על בטוח', פרויקט שבמסגרתו השקענו מעל שמונה מיליון שקל בשבילי ריצה מותאמים לנשים, שכוללים תאורה, מצלמות וחייבור לאפליקציה שמגבירה את הביטחון האישי - ויש כבר מעל 11 אלף משתמשות באפליקציה. עשינו גם מחקר כדי להתאים את מתקני הכושר החופשיים בעיר לשימוש של נשים, התחלנו להתאים את השירותים הציבוריים לשימושן של נשים והוספנו תאי שירותים ציבוריים, ועוד".

יש גם בית חדש בעיר לשוויון מגדרי.

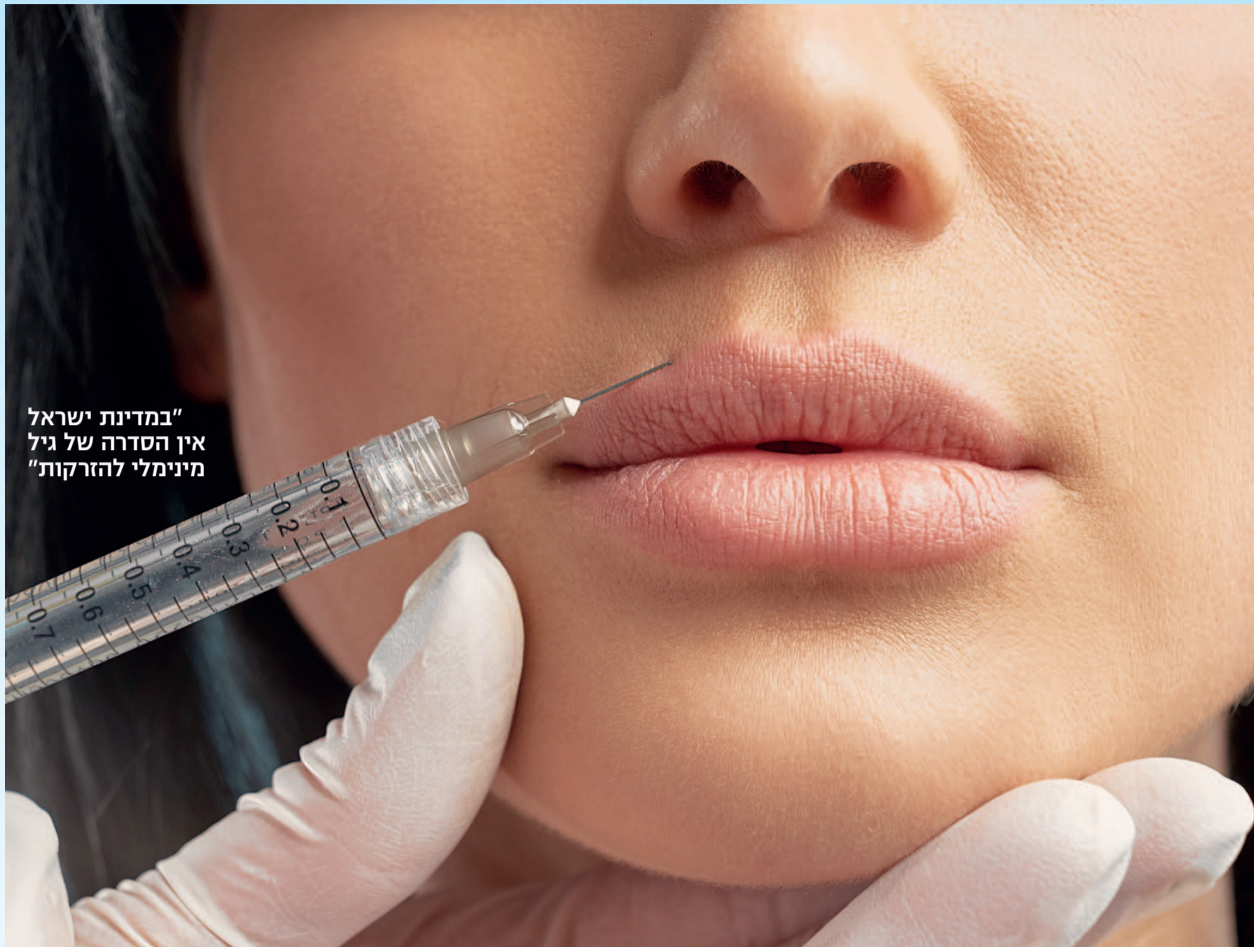
"אכן, ביפא. אנחנו בונות בו ספרייה פמיניסטית וארכיון שיוקדש לפועלן של נשים פורצות דרך, ויתקיימו בו תוכניות העשרה".

יש גם התייחסות לנשים מוחלשות?

"בהחלט. יש דגש בתוכנית על טיפול בנשים מוחלשות, מבקשות מקלט, ערביות ועוד. כך, למשל, יצרנו תוכנית מנהיגות לנשים בקהילת מבקשי המקלט כדי שיוכלו לייצג את עצמן. יש לנו תוכנית למניעת אלימות במשפחה דרך 'מסילה', ועוד. כדי להוביל את המיזם לערים נוספות, הוזמנו יועצות של ראשי ערים ליום עיון שבמסגרתו הועברו להן עיקרי התוכנית, כולל המחקרים שעליהם התבססנו".

מתי את הולכת לבנסת?

צוחקת: "אני לא פוליטיקאית, אני פקידת ציבור".



"במדינת ישראל אין הסדרה של גיל מינימלי להזרקות"

טובות יותר - היא מחזקת את הרעיון שהצעת עור הפנים, מילוי קמטים ופיסול הפנים הם הליך נחוץ ופשוט (וכביכול לא פולשני), השקול לצריכת מוצר קוסמטי כמו איפור".

ד"ר מרסר מחזקת: "האספקטים של הנושא הזה כל כך רחבים. ילדים ניוונים כיום מהרשתות החברתיות. הכל מתועד וצריך להיראות טוב והם מתבלבלים בתוך השפע. והאמת? אני קצת מרחמת עליהם. בסופו של דבר משהו חייב לומר להם שמדובר במציאות מעוותת.

תחשבי רגע מה קורה כשבאים להתראיין לטל-וויזיה או להצטלם לעיתון. האיפור מאוד מוגזם, יחסית ליומיום, כי האור של המצלמה בולע חלק גדול ממנו. אז אם אני משליכה את זה להזרקות בשפתיים - מה שהעין תראה בסופו של דבר בתמונת סלפי או בסרטון הוא פחות ב-30 אחוז לערך ממה שיראו במציאות. אבל מי שמזריקה רוצה רק להוסיף ולהוסיף, כי היא מסתכלת על התמונות של עצמה ושם זה נראה לה מעט מדי".

אבל עם כל הכבוד לרשתות החברתיות, כמו כמעט בכל דבר בחיים, גם לאווירה הכללית בבית יש משקל גבוה. כך, למשל, בבתים בהם שגרת טיפוח אינטנסיבית, על שלל צדדיה, היא בגדר נורמה וההורים מצדדים בפעולות מעין אלו, חלק נכבד מהאחריות עובר לרופאים. "בנות 16 מגיעות אליי ומבקשות שאמלא להן שפתיים, וכשאני מסרבת, אז האמהות בעצמן אומרות שילכו למישהו אחר שכן יעשה - ואני יודעת שזה יקרה", מספרת ד"ר מרסר, "לצער הרב אין במדינת ישראל, כמו בשאר מדינות העולם לדעת, הסדרה בחוק של גיל מינימלי להזרקות. הקו האדום בנושא הזה הוא רק מה שהרופא קובע לעצמו, וכולי תקווה שלנגד העיניים של מי שהמזרק בידיו עומד לא רק הכסף, אלא גם טובת המטופלת כשלל האספקטים, כולל האספקט הנפשי".

ומה עוד חשוב לזכור? עדי כהן מסבירה שצריך לשים לב למסרים שאנחנו מעבירות לבנותינו, ועד כמה אנחנו מרגישות את ההיבטים של המראה החיצוני בשיח איתן לעומת היבטים אחרים: "כדאי לסייע לילדים ולילדות שלנו לא לבסס את הערך העצמי שלהם על המראה, אלא לשים דגש על מגוון חווקות שלהם. בשיח ישיר על הגוף כדאי להדגיש את החשיבות של קבלה, מסוגלות והנאה. רצוי להיות מעורבים בעולמם, להבין ולהתעניין למה הם חשופים, לתת להם מידע על האינטרסים הכלכליים שמאחורי תעשיית היופי ולסייע להם לסגל התבוננות ביקורתית בייצוגי היופי בתרבות, להכיר להם את התנור-עות של 'בורי פוטיט' ו'פרו אייג'ז' ולעודד אותם ליצירה וצריכה של ייצוגי יופי מגוונים ברשתות חברתיות".

תיים וכיוצא בזה, שינו את דעתם משלילית לחיובית לגבי הזרקות, כיוון שהבינו שיש סיכוי שהפילטר המדומה יכול להפוך למראה מציאותי.

"ממחקרים עולה באופן מובהק כי בעשורים האחרונים יש עלייה דרמטית באחוז הפרוצדורות הקוסמטיות המבוצעות. חלק מהמחקרים אף מזהים כי גיל האוכלוסייה שפונה לפרוצדורות קוסמטיות הינו צעיר יותר בהשוואה לעבר. לצד זאת ניכר כי מתוך כלל צרכני

הפרוצדורות הקוסמטיות, אחוז הפונים לניתוחים פלסטיים מובהקים (כמו ניתוחי חזה, אף ובטן) ירד יחסית, וכי הפרוצדורות הקוסמטיות היותר פופולריות הן הזרקות של חומרים כמו בוטוקס וחומצה היאלורונית", מחזקת עדי כהן, פסיכר-לוגית רפואית ומנהלת המרכז לטיפול ממוקד דימוי גוף בבית קוגניטיקה. "בכלל, יופי ותהליך ההזרקות עברו מדיקליזציה, כלומר החלו להיתפס כבעיות רפואיות, אם כי אלה תופעות חברתיות. לנוכח זאת, טיפוח קוסמטי החל להת-בסס כסוג של תחזוקה נדרשת של טיפול עצמי (self care). המסר הוא שאם אכפת לך מעצמך יהיה אכפת לך גם מאיך שאת נראית, וזה יתב-טא באופן שאת מתלבשת, מתאפרת וגם מקיימת שגרת טיפוח שכוללת פרוצדורות קוסמטיות. לאחרונה שמתי לב למגמה גוברת, שבה ידועניות רבות מדברות בגילוי רב יותר על הפרוצדורות הקוסמטיות שהן עוברות, אפילו מתגאות בכך, וממשיגות אותן כחלק משגרת הטיפוח".

והיא לגמרי צודקת. בטור עורכות של מגזין ELLE האוסטרלי פורסם לאחרונה כי בתחילת שנות האלפיים בוטוקס ומילויים היו מנת לאקס של עשירים ומפורסמים, ואף אחד לא הסכים לדבר על זה, אבל משנת 2019 השיח הפך פתוח לגמרי ונרמה שנשים בכל גיל עושות את זה. אני מסכימה איתן לגמרי: אם בעבר הייתי צריכה לקושש ציטוטים של סלבריטאיות בנוגע להזרקות שהן עברו והכל היה תחת מסך עשן ובהכחשה מלאה, היום אני רק צריכה לבחור את מי לצטט.

"אני חושבת שבכל אמצעי המדיה מודגשים סטנדרטים של יופי ברגש על רזון ונעורים", מוסיפה כהן, "אבל - אם בעבר האצבע המאשימה הופנתה בעיקר כלפי תעשיית הקולנוע והדוגמנות ביצירת דימויי יופי בלתי אפשריים, היום כולנו שותפים פעילים לכך. בכל פעם שמישהי מעלה סלפי שעבר פילטרוזיה ברשתות חברתיות, היא מחזקת את מיתוס היופי. בכל פעם שידוענית מספרת על פרו-צדורות קוסמטיות כחלק משגרת הטיפוח שלה, ומדגישה את החשי-בות של 'להתחיל עם זה כמה שיותר מוקדם' כדי שהתוצאות יהיו